

Γεμιστά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

500 γρ. baby πατάτες
2 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

Για τα λαχανικά

3 κρεμμύδια
6 ντομάτες
3 πιπεριές

Για τη γέμιση

4 κ.σ. ελαιόλαδο
350 γρ. ρύζι γλασέ
600 ml νερό
2 σκ. σκόρδο
1 κολοκύθι
1 καρότο
1 κ.σ. ζάχαρη
αλάτι αρκετό

πιπέρι αρκετό
1 ματσάκι μαϊντανό
1 ματσάκι δυόσμο
1/3 ματσάκι άνηθο

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Για τις πατάτες

Κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες αφήνοντας τη φλούδα για να γίνουν πιο νόστιμες. Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.

Ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει το λάδι, προσθέτουμε τις πατάτες.

Αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά. Θέλουμε μόνο να δώσουμε ωραίο χρώμα στις πατάτες και όχι να τις ψήσουμε. Μόλις είναι έτοιμες τις βάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος φούρνου.

Για τα λαχανικά

Κόβουμε το καπάκι στα κρεμμύδια από πάνω.

Αδειάζουμε όλη τη σάρκα, αφήνοντας 4-5 φύλλα και τα βάζουμε στο ταψί.

Ψιλοκόβουμε όλη τη γέμιση από τα κρεμμύδια.

Τη βάζουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.

Με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβουμε ένα καπάκι μισό με ένα εκατοστό από κάθε ντομάτα από την κάτω μεριά. Κόβουμε από αυτήν την πλευρά γιατί χωράει πιο πολύ γέμιση.

Παίρνουμε ένα μπολ.

Με ένα κουταλάκι αδειάζουμε τις ντομάτες από τη σάρκα τους προσέχοντας να μην κάνουμε τρύπες για να μη φύγει η γέμιση όσο θα τις ψήνουμε.

Τοποθετούμε τις ντομάτες όμορφα στο ταψί μας με το κοτσάνι προς τα κάτω.

Πιέζουμε τη γέμιση από τις ντομάτες λίγο με τα χέρια μας να βγάλουν τα υγρά και αφήνουμε στην άκρη.

Κόβουμε λίγο τη βάση από τις πιπεριές για να μπορούν να κάτσουν στο ταψί.

Κόβουμε το καπάκι περίπου ½ με 1 εκ. κάτω από το κοτσάνι.

Αφαιρούμε τα σπόρια και τοποθετούμε τις πιπεριές όμορφα στο ταψί.

Για τη γέμιση

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο.

Ρίχνουμε μέσα τη ψιλοκομμένη γέμιση από το κρεμμύδι μας.

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το κολοκύθι, το καρότο και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.

Προσθέτουμε 1 κ.σ. ζάχαρη.

Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά μας.
Βάζουμε αλάτι και πιπέρι αρκετό γιατί θα ρίξουμε και το ρύζι.
Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να χάσει τα υγρά του και να το θωρακίσουμε.

Προσθέτουμε 1 κ.σ. πελτέ τομάτας και σοτάρουμε.

Βάζουμε 400 ml νερό και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.

Σβήνουμε τη φωτιά και με το που ρίξουμε το νερό προσθέτουμε τη γέμιση της τομάτας.

Ανακατεύουμε και δε συνεχίζουμε να ψήνουμε γιατί θα ψηθεί στον φούρνο με τα λαχανικά.

Ψιλοκόβουμε τα αρωματικά μας.

Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και βάζουμε στο τηγάνι όλα τα μυρωδικά και ανακατεύουμε.

Πασπαλίζουμε με μπόλικο ελαιόλαδο τα λαχανικά μέσα κι έξω και τα αλατοπιπερώνουμε.

Συναρμολόγηση

Γεμίζουμε τα λαχανικά μας, με τη βοήθεια ενός κουταλιού με τη γέμιση μέχρι τα $\frac{3}{4}$ για να μη βγει το ρύζι από έξω όταν φουσκώσει στο ψήσιμο.

Ό,τι γέμιση περισσέψει, τη βάζουμε μέσα στο ταψί για να γίνουν νόστιμες και οι πατάτες μας.

Προσθέτουμε 200 ml νερό στο ταψί.

Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 60 λεπτά.

Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 10-20 λεπτά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους και να πάρουν όμορφο χρώμα τα γεμιστά μας.

Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, βάζουμε λίγα φύλλα δυόσμου και σερβίρουμε!

Πηγή: akispetretzikis.com